ปิดตา



เปิดใจ

อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

นายเช้ง กุพชกะ

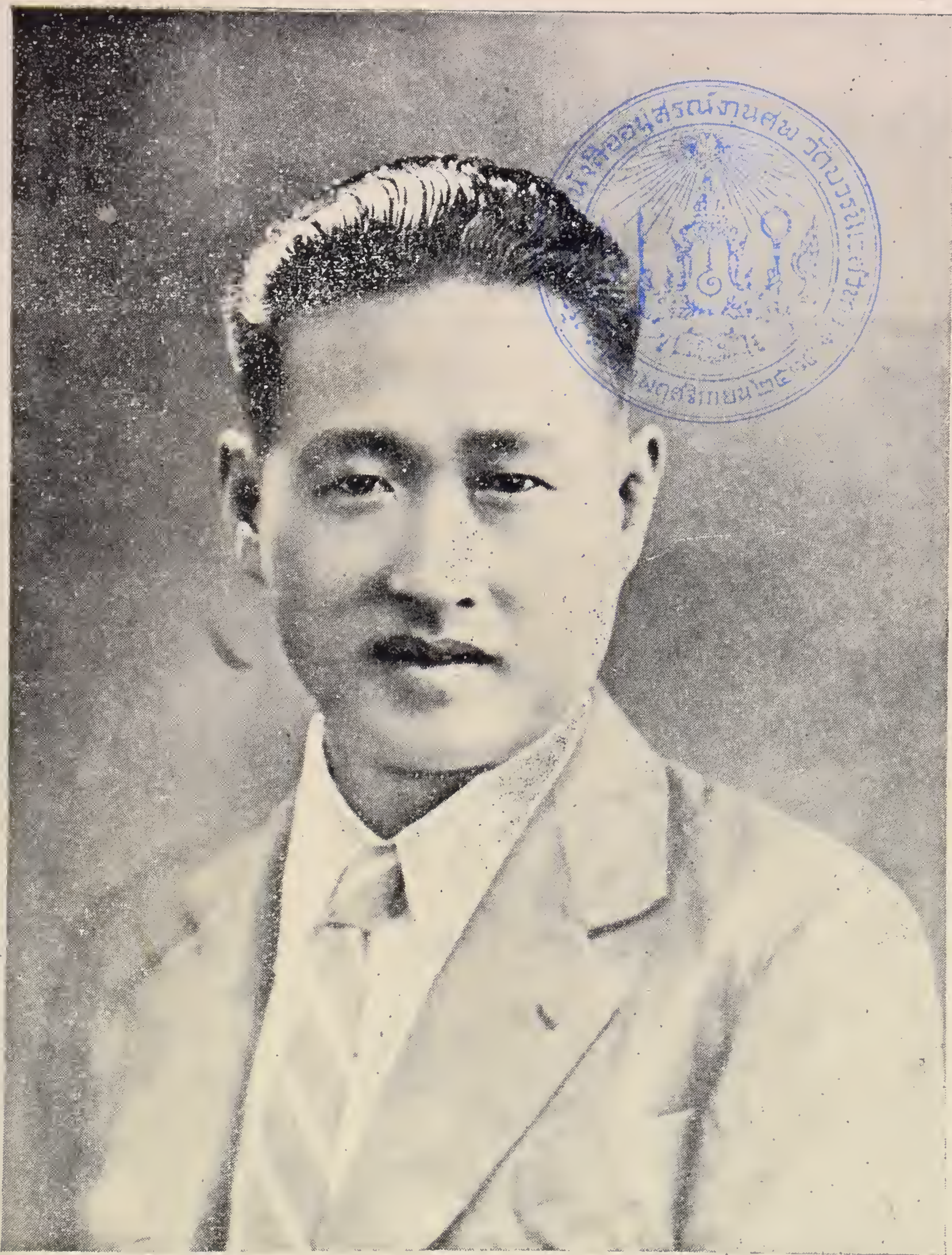
ณ เมรุวัดสังเวชวิศยาราม

นครหลวง ฯ

วันเสาร์ที่ 6 มกราคม 2516

เวลา 17.00 น.

พิมพ์ที่ สำนักพิมพ์ สกุลวิทยาการพิมพ์ 37/38 เชิงสะพานกรุงธน
ถนนราชวิถี นครหลวงกรุงเทพธนบุรี
นายวินัย อนุลักษณาภร ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2516



ชาตะ 20 กุมภาพันธ์ 2442

มรณะ 27 กรกฎาคม 2515

ประวัติ

นายเซ้ง กุพชกะ (แต้สุข)

นายเซ้ง กุพชกะ เกิดเมื่อ วันที่ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2442 ที่บ้านตำบลประเวศ อำเภอพระโขนง จังหวัดพระนคร เป็นบุตร นายง่วนกิ๊ด และ นางผัน เรืองกิจ

เมื่ออายุประมาณ 20 ปี ได้เรียนวิชาทำฟันจากทันตแพทย์ชาวญี่ปุ่น ครั้นจบแล้วจึงเปิดกิจการใช้ชื่อว่า บริบูรณ์ทำฟัน ที่ใกล้สี่แยก เอส. เอ. บี. อำเภอสัมพันธวงศ์ จังหวัดพระนคร ต่อมาได้สมรสกับ นางอารีย์ สอาดรักษ์ มีบุตรธิดารวมด้วยกัน 9 คนคือ

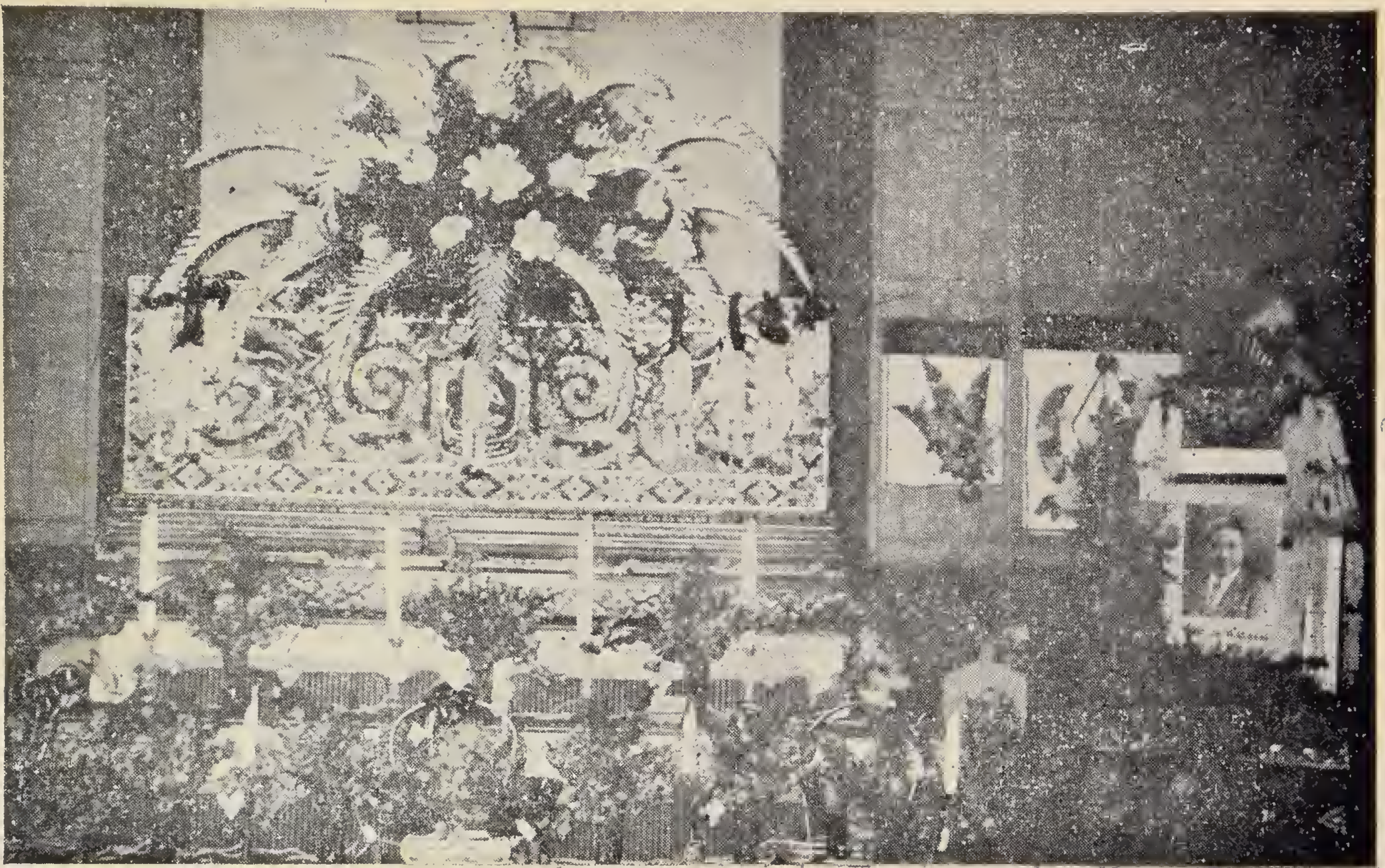
1. นายจำรักษ์ กุพชกะ
2. นายจำรูญ กุพชกะ
3. นายปรีชา กุพชกะ
4. นายจำลอง กุพชกะ (ถึงแก่กรรมแล้ว)
5. นายจำเปิ่น กุพชกะ (ถึงแก่กรรมแล้ว)
6. นางสาวยุพดี (กุพชกะ) ศุขะวณิช
7. นายจเร กุพชกะ

8. นางวิสา ศรียะราช

9. นางสาวสุรณี กุพชกะ

เมื่อนายเซ้ง กุพชกะ อายุ 65 ปี เริ่มมีอาการของโรคหัวใจ เช่นเหนื่อยหอบเป็นต้น จึงได้หยุดกิจการทำพื้น แต่ในระยะแรกก็ยังไม่ปรากฏอาการมากนัก จนกระทั่ง 2 ปีหลังนี้เอง อาการรุนแรงขึ้นทุกที จนในที่สุดได้ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม พ.ศ. 2515 รวมอายุได้ 73 ปี

ตลอดเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ นายเซ้ง กุพชกะ มีนิสัยซื่อตรง ไม่ชอบเอาเปรียบล่วงเกินใคร ใจดี โอบอ้อมอารีแก่คนทั่วไป และประกอบการบุญกุศลอยู่เป็นนิตย์ ขอกุศลผลบุญที่ท่านได้ประกอบมาดีแล้วเหล่านี้ จงดลบันดาลให้ท่านประสพความสุขในสัมปรายภพด้วย เทอญ.



วันบำเพ็ญกุศลสัตวาร



วันบำเพ็ญกุศลสัตวาร ภรรยาและบุตรธิดา

คำนำ

ในเวลากลางวันถ้าจะฉายภาพยนตร์ให้ภาพชัดเจน ผู้ทำการฉายมีความจำเป็นต้องปิดประตูหน้าต่างตลอดจนซอกเล็กมุมน้อยให้มิดชิด เพื่อป้องกันมิให้แสงสว่างจากภายนอกเข้ามารบกวนทำให้ภาพบนจอมัวไป เขาอาจจะไม่ต้องปิดก็ได้ถ้าสามารถสร้างเครื่องฉายที่มีประสิทธิภาพดีจริง ๆ มีความเข้มของแสงพอ ดังเช่นภาพที่ปรากฏบนจอที.วี.ในเวลากลางวัน อุปมาการฉายภาพยนตร์ในเวลากลางวันฉันใด อุปมัยการเรียนธรรมะโดยเฉพาะการฝึกสมาธิก็ฉันนั้น เบื้องต้นผู้ศึกษายังมีจิตใจหนักแน่นมั่นคงไม่พอ ความรู้สึกนึกคิดอาจเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ตลอดเวลาตามรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ภายนอกที่มากระทบทำให้เป็นอุปสรรคในการพิจารณาหัวข้อธรรมะต่าง ๆ ดังนั้น ในการฝึกหัดปฏิบัติธรรม อบรมจิตใจ เบื้องต้น ทาง พุทธศาสนาจึงจำเป็น ต้องอาศัยการ หลับตาซึ่ง เปรียบ เสมือน ประตูหน้าต่างของใจเป็นพื้น ส่วน หู จมูก ลิ้น และกายซึ่งเปรียบเสมือนช่องเล็กช่องน้อยนั้น ไม่เป็นอุปสรรคจนเกินไปพอจะปล่อยเลยตามเลยไปได้บ้างและจะปิดไปเองโดยปริยายเมื่อผู้นั้นปิดตาหรือหลับตา

เมื่อฝึกหัดปิดตาจนกระทั่งทวาร หู จมูก ลิ้น และกายปิดตามไปด้วยได้แล้วในที่สุดใจที่เคยซัดส่ายไปมาตามสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอกก็จะหยุดนิ่งเป็นหนึ่งแน่ ภาพมายาซึ่งเข้าไปหลอนปรุงแต่งอยู่ในใจเสมอมาตลอดชีวิตก็เลือนหายไป ในที่สุดเหลือแต่ภาพตามสภาวะความเป็นจริงซึ่งเรียกว่า **ธรรมะ**ปรากฏขึ้นในใจแทนที่ เราเรียกสภาวะนั้นว่าเปิดใจ ใจเมื่อถูกเปิดออกแล้วจนกระทั่งชำนาญคล่องแคล่วไม่ติดขัดในไม่ช้า ถึงแม้ว่า**จะเปิดตา ใจก็ยังเปิดอยู่นั่นเอง** เพราะใจในขณะนั้นเป็นใจที่มีกำลังแรงกล้าแล้ว ไม่กลัวภาพหลอนต่าง ๆ มารบกวน เช่นเดียวกับภาพยนตร์ที่ปรากฏบนจอ ที.วี. ย่อมไม่เกรงต่อแสงสว่างในเวลากลางวันฉะนั้น

ปิดตา–เปิดใจ เป็นเรื่องของการฝึกสมาธิเบื้องต้นในพุทธศาสนา ซึ่งทุกคนควรสนใจให้มากไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นชนชาติใดภาษาอะไร นับถือศาสนาพุทธ หรือไม่อายุมากน้อยแก่หนุ่มเพียงใด เพราะปิดตาเพื่อเปิดใจ เป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่จะทำให้ท่านทราบด้วยตนเองได้ว่าเราท่านทั้งหลาย เกิดมาทำไม

มนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา มีปัญหาข้องใจที่เหมือนกันอยู่ข้อหนึ่งคือ เกิดมาทำไม ? แต่ก็ไม่มีใครสักคนที่จะ

ให้คำตอบแก่ตนเองหรือผู้อื่นได้ชัดเจนว่าเขาเกิดมาทำไม จนกว่าเขาจะได้ปิดตาเพื่อเปิดใจจนชำนาญแล้ว ทั้งนี้เป็นเพราะอะไรหรือ?

ก็เพราะเขาไม่ทราบความจริงอีก 2 ข้อ นั่นเอง

ข้อที่ 1 เขาไม่ทราบว่าก่อนที่จะเกิดมาเป็นคนได้อย่างนี้นั้นเขามาจากไหน

ข้อที่ 2 เขาไม่ทราบว่าเมื่อตายแล้วเขาจะไปไหนอีก

วิชาความรู้ที่มีสอนกันอยู่ทั่วไปในโลกนี้ไม่ว่าสาขาวิชาใดถึงจะเรียนสำเร็จได้ปริญญาตรี โท เอก หรือจนกระทั่งเป็นศาสตราจารย์ก็ย่อมไม่ทราบคำตอบของปัญหาทั้งสองนี้อยู่นั่นเอง นอกจากจะนึกเดาเอาอย่างลม ๆ แล้ง ๆ ขาดหลักเกณฑ์ แต่ในพุทธศาสนาเมื่อบุคคลฝึกหัด ปิดตา–เปิดใจ จนชำนาญดีแล้ว ถ้าเขาสนใจที่จะเรียนเพิ่มเติมต่อไปก็มีวิชาที่จะให้เขาเรียนอย่างน้อยอีก 2 วิชา เพื่อแก้ข้อข้องใจที่ว่าก่อนเกิดนั้นมาจากไหน มีวิชาให้เรียนชื่อว่า ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และเพื่อแก้ข้อข้องใจว่าตายแล้วไปไหน ก็มีอีกวิชาหนึ่งให้เรียนชื่อ จุตูปปาตญาณ เมื่อเรียนจบทั้ง 2 วิชานี้แล้วก็จะทราบเองว่า เกิดมาทำไม

ไม่ใช่เกิดมาเพื่อ ตั้งหน้าตั้งตาทำมาหากิน มีลูก มีเมีย เที่ยวหาความสุขสำราญไปวันหนึ่ง ๆ และรอความตายที่จะมาถึงเมื่อใดก็ไม่รู้ ตามที่คนส่วนมากพากันเข้าใจ

ในปัจจุบันผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในวิชาทั้ง 2 ประการนี้ยังมีอีกมากแต่ไม่ยอมแสดงตัว และที่ท่านไม่แสดงตัวนั้นก็มิใช่ว่าท่านรู้ไม่จริง แต่เป็นเพราะท่านรู้แล้วว่าตัวท่านนั้นเกิดมาทำไม ส่วนที่เป็นข่าวเล่าลือว่าผู้นั้นผู้นี้ปฏิบัติวิชาเหล่านี้ได้ก็มักจะเป็นเรื่องโคมลอยเสียมากกว่า เพราะขวดที่มีน้ำเต็มถึงเขย่าเท่าใดก็ย่อมไม่มีเสียง ก็แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรเล่าว่าท่านผู้ทรงคุณธรรมถึงปานนั้นอยู่ยังแห่งหนตำบลไหน ข้อนี้ก็ไม่ยากนักเพราะเมื่อใดเราปิดตา-เปิดใจ จนชำนาญแล้วเราย่อมทราบด้วยตนเองว่าผู้นั้นคือใคร อยู่ที่ไหน สำหรับท่านที่เริ่มฝึกปิดตาเปิดใจ ถ้ามีปัญหาข้อข้องใจหรืออุปสรรคใด ๆ เกิดขึ้น ผู้เขียนยินดีให้ความสว่าง

หตฺถชีโว ภิกฺขุ
มูลนิธิธรรมประสิทธิ์
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ มหานคร

ต้นเหตุ

เพียงแต่เห็นผู้อื่นนั่งหลับตา ก็นึกเลยไปถึงยอดแห่งความปรารถนาของพระภิกษุ ผู้กำลังบำเพ็ญเพียรเพื่อละกิเลส แต่หารู้ไม่ว่าวิธีที่จะทำความสงบใจให้บรรลุธรรมนั้น ๆ ต้องทำอย่างไรบ้าง จะต้องวางใจไว้ตรงไหน ต้องนึกแรง นึกค่อย นึกเร็ว นึกช้า อย่างไร แตกต่างกับการหลับตาธรรมดาหรือไม่ เมื่อนำมาคิดก็เป็นเรื่องของการเดา ถ้าเชื่อผู้อื่นก็เป็นเรื่องของคนหูเบา ครั้นจับต้นชนปลายไม่ได้ก็ทึกทักเอาว่า พระพุทธศาสนาสอนให้งมงาย จึงสมควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการทำความสงบใจให้ถูกต้อง มิฉะนั้นจะเป็นชาวพุทธที่งมงายที่สุดในโลก แต่การศึกษาที่จะให้ได้ผลดี มีอยู่วิธีเดียว คือ ลงมือปฏิบัติเสียแต่บัดนี้

ถ้าสังเกตจะพบว่าขณะที่นักเลงการพนันกำลังจั่วไพ่ นักบิลเลียดกำลังแทงลูกบิลเลียด มือปืนกำลังจ้องยิงคู่อาฆาต คนทรงกำลังเชิญผีเข้า ฮิปปี้กำลังสูบกัญชา พวกร้อนวิชากำลังปลุกตัว หรือพวกอาชญากรกำลังมั่วสุมวางแผนก่ออาชญากรรม

บุคคลเหล่านี้อาจมีใจจดจ่อกับสิ่งที่ตนกำลังกระทำทั้งสิ้น ไม่ว่ารอบ ๆ บริเวณนั้นจะมีเหตุการอย่างไรเกิดขึ้น ก็ยากที่จะทำให้เขาเหล่านั้นเบนความสนใจไปได้ หลายคนจึงพากันเข้าใจผิดคิดว่า พวกเหล่านั้นมีสมาธิ มีจิตมั่นคง หาทราบไม่ว่าสมาธิในพุทธศาสนานั้น หมายถึง การที่มีจิตใจมั่นคงไม่วอกแวกก็จริง แต่ต้องทำให้ได้รับความเย็นกาย เย็นใจด้วย ถ้าใจไม่วอกแวก แต่พกเอาความร้อนใจไว้ข้างใน เช่นพกเอาความโลภ อยากได้ของผู้อื่นจนเต็มอกดังพวกนักเลงการพนัน พกเอาความโกรธไว้จนหน้าเขียวเหมือนพวกมือปืน หรือพกเอาความหลงจนกระทั่งยอมให้ผีเข้า อย่างนี้ถือว่าไม่ใช่สมาธิ หรือถ้าจะถือว่าเป็นสมาธิ ก็คือสมาธินอกลู่นอกทาง ที่เรียกว่าเป็น มิจฉาสมาธิ จึงไม่ควรฝึก ไม่ควรสนใจเพราะมีแต่โทษถ่ายเดียว

ยังมีสมาธิอีก 2 ประเภทที่ควรสนใจ เพราะมีความจำเป็นต่อชีวิตประจำวัน เมื่อสนใจฝึกให้มากจะมีแต่ความเย็นกายเย็นใจ จึงเรียกการฝึกสมาธิทั้งสองประเภทนี้ว่า การทำความสงบใจ

การทำความสงบใจประเภทแรก เป็นการทำสมาธิของพวกนักบวชนอกศาสนาพุทธ เกิดขึ้นก่อนพุทธกาล พวกฤาษีชีไพรต่าง ๆ แม้อาฬารดาบสและอุทกดาบส ที่เจ้าชายสิทธัตถะไปศึกษาอยู่ด้วย ในสมัยแรก ๆ ก็ฝึกสมาธิประเภทนี้เช่นกัน

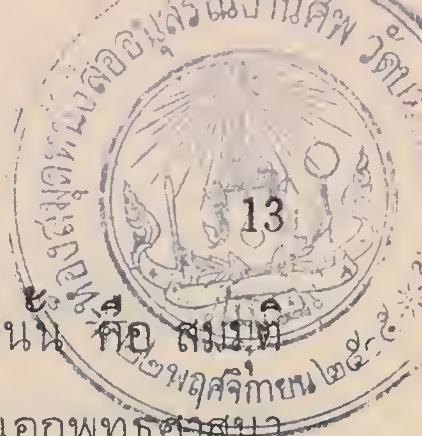
การทำความสงบใจประเภทที่สอง เป็นการทำสมาธิของนักบวชในพระพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธองค์ทรงเป็นผู้บัญญัติ พระองค์ทรงนำวิธีการฝึกสมาธิของพวกฤาษีชีไพรในสมัยนั้น มาดัดแปลงแก้ไขใหม่ให้ถูกต้องรัดกุมยิ่งขึ้น สำหรับให้พุทธศาสนิกชนปฏิบัติโดยเฉพาะ แต่ประชาชนส่วนใหญ่ในปัจจุบัน ก็ยังไม่เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างสมาธิทั้งสองประเภทนี้ บางคนจึงหลงกลับไปฝึกสมาธิตามวิธีเดิมของพวกนอกศาสนาอีก กลายเป็นการถอยหลังเข้าคลอง

การฝึกสมาธิของพวกนอกศาสนาพุทธ ส่วนมากนิยมฝึกด้วย การเอาวัตถุ เป็นที่ตั้งแห่งจิต หรือ ที่เรียก กันทั่วไปว่า ฝึกกสิณ วิธีง่าย ๆ คือ สร้างวัตถุขึ้นมาชิ้นหนึ่งเป็น แผ่นกลม ๆ ที่เรียกว่า กสิณ เช่น เอาดินปั้นเป็นแผ่นกลม ๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 คืบ หนาประมาณ 1 นิ้ว วางไว้

เบื้องหน้าของผู้ฝึก ครั้นจำลักษณะของกสิณได้แม่นยำแล้ว ก็หลับตานึกให้เห็น ด้วยการเอาจิตไปตั้งไว้ ณ กสิณนั้น พร้อมกับภาวนาในใจเป็นการประคองใจไปด้วยว่า ปฐวี ๆ ๆ ๆ.... (หรือ ดิน ๆ ๆ ๆ........) เป็นต้น

เบื้องแรกขณะหลับตานึกถึงกสิณก็ยังไม่เห็นกสิณ เป็นแต่เพียงมโนภาพมืด ครั้นปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จนชำนาญ จากมโนภาพมืดก็กลายเป็นมโนภาพสว่าง เห็นกสิณนั้นชัดเจนเหมือนลืมตาเห็น (เพราะสิ่งทั้งหลายย่อมสำเร็จได้ด้วยใจ) ยิ่งชำนาญมากขึ้นเท่าใด ก็สามารถพลิกแพลงใช้ประโยชน์จากกสิณที่ได้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น นอกจากใช้ดินเป็นกสิณแล้ว วัตถุอย่างอื่นก็สามารถใช้ทำกสิณได้ เช่น น้ำใส ๆ ใส่ขัน วงกลมสีเขียว สีแดง ลูกแก้วที่เจียรนัยเป็นรูปทรงกลม เป็นต้น

การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา ก็ได้ตัวอย่างมาจากพวกฤาษีชีไพรดังกล่าวแล้ว ดังนั้นทั้งวิธีทำกสิณ ขนาดของกสิณและคำภาวนาจึงเหมือนกัน แต่เปลี่ยนฐานที่ตั้งจิตเสียใหม่ คือ แทนที่จะเอาจิตไปตั้งไว้ที่กสิณนั้น กลับเอาจิตมาตั้งไว้ในตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตั้งจิตไว้ที่ศูนย์กลางกายของตนเอง แล้วนึกให้เห็นกสิณนั้น ๆ เกิดขึ้น



ตัวอย่างความแตกต่างระหว่างสมาธิทั้งสองนั้น คือ สมมติ ให้นาย ก ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งกสิณน้ำแบบนอกพุทธศาสนา ส่วนนาย ข ก็ฝึกเพ่งกสิณน้ำเช่นกัน แต่ฝึกแบบสถาบันสงฆ์ เมื่อเอาน้ำใส ๆ ใส่ลงในบาตรสำหรับเป็นกสิณแล้ว ทั้งนาย ก และนาย ข ก็นั่งอยู่เบื้องหน้ากสิณน้ำนั้น ต่างคนต่างนั่งหลับตา นึกให้เห็นภาพวงกลมน้ำ พร้อมกับภาวนาประคองใจ (ว่าในใจ) ว่า อาโป ๆ ๆ........(ซึ่งแปลว่า น้ำ ๆ ๆ........) ขณะที่บริกรรมภาวนาว่า อาโป ๆ ๆ........และบริกรรมนิมิตนึกให้เห็นกสิณน้ำ นาย ก ก็นึกเอาจิตไปตั้งที่บาตรน้ำ ส่วนนาย ข กลับนึกเอากสิณน้ำไปตั้งไว้ในกลางกายของตน เมื่อทั้งสองคนนี้ฝึกจนชำนาญ มโนภาพมืด ๆ ของวงกลมน้ำ ก็กลับเป็นวงกลมสว่างขึ้น ๆ ๆ จนเห็นชัดเจน คล้าย ๆ กับลืมตาดูดวงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ นาย ก จะเห็นนิมิตวงกลมน้ำ สว่างสดใสเยือกเย็นอยู่เบื้องหน้าตนเอง ในระยะใกล้บ้างไกลบ้าง ส่วนนาย ข จะเห็นนิมิตวงกลมน้ำนิ่ง ๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกาย เหล่านี้เป็นความแตกต่างและคล้ายคลึงกันของการฝึกสมาธิ ทั้งสองประเภท ซึ่งยังไม่มากนักในเบื้องต้น

ครั้นฝึกสมาธิทำความสงบใจต่อไปอีก ความแตกต่างของความนิ่งแห่งจิต ความชัดของกสิณ ความสุขกายสุขใจที่ได้รับ และที่สำคัญที่สุดคือ ความเห็นหรือทิฐิ จะยิ่งแตกต่างกันมากยิ่งขึ้น บางทีต่างกันมากจนสนทนากันไม่รู้เรื่อง กล่าวคือ นิมิตวงกลมน้ำของนาย ก จะไม่อยู่นิ่งเป็นที่ ประเดี๋ยวใกล้ ประเดี๋ยวไกล ชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง ลุ่ม ๆ ดอน ๆ ปรับภาพได้ยาก และในขณะที่ทำการฝึก ก็มักจะเกิดนิมิตลวงเสมอ เช่น เห็นภาพเหตุการณ์เก่า ๆ ในอดีตที่ลืมแล้ว และภาพอื่น ๆ อีก จนสับสนวุ่นวาย ปะปนกับนิมิตจริงจนแยกกันไม่ค่อยออก (ยกเว้นผู้ที่มีความชำนาญ) เพราะการเห็นของผู้ฝึกสมาธินอกศาสนานั้น เห็นเหมือนใช้ไฟฉายส่องดูวัตถุซึ่งอยู่ในที่ไกล ๆ จึงเกิดความผิดพลาดได้บ้าง (เช่นเดียวกับบางครั้ง เราลืมตามองดูผลแตงโมผ่าซีกที่ตั้งไว้ไกล ๆ ถ้ามองด้านที่ไม่ถูกผ่าอาจเห็นว่ายังเต็มผลก็ได้) ทั้งนี้เนื่องจากว่าเอาจิตไปตั้งไว้นอกตัวแต่แรกจนเคยชิน ถ้าระมัดระวังไม่พอ จะพาให้มองไม่เห็นกิเลสหรือความไม่ดีของตน ในที่สุดก็มักจะหลงตัวว่าเป็นผู้วิเศษ ดังเช่น อาฬารดาบสและอุทกดาบส เคยหลงว่า เทวโลกชั้นอรูปพรหมนั้น คือ นิพพานเป็นต้น

สำหรับนาย ก. ถ้าประสงค์จะเจริญวิปัสสนาตามแนวทางในพระพุทธศาสนาก็ทำได้ยาก เพราะวิปัสสนานั้นเป็นเรื่องของการพิจารณาภายในตัว ดังนั้นการฝึกสมาธิของพวกนอกพุทธศาสนา จึงเสียเวลามาก เสี่ยงอันตรายและเกิดปัญหาน้อย ดังมีเรื่องเล่าว่า ฤาษีตนหนึ่งนั่งทำสมาธิอยู่ในป่า ไม่ยอมไหวติงกายเป็นเวลานานปี นกกระจาบจึงไปอาศัยทำรังอยู่ที่เครา แต่ฤาษีตนนั้นก็ยังไม่สำเร็จธรรมอันใด ยิ่งกว่านั้นปัญญาก็เกิดน้อย ต่อมาจึงเลิกประพฤติพรหมจรรย์กลับไปอยู่บ้านตามเดิม และมีครอบครัวเหมือนดังนกกระจาบอีกด้วย

ผู้เขียนเอง สมัยที่ยังฝึกสมาธิด้วยการตั้งจิตไว้นอกกาย ดังเช่นพวกฤาษีชีไพรนั้น ถูกนิมิตลวงรบกวนเสมอ ๆ บางครั้งรบกวนติดต่อกันตลอดทั้งวันบ้าง ทั้งคืนบ้าง บางทีก็ติดต่อกันตลอดทั้งสัปดาห์ เช่น นิมิตเห็นฝูงเสือซึ่งแต่ละตัวใหญ่ขนาดม้า บางครั้งก็วิ่งผ่านหน้าไปมา บางครั้งก็กระโจนเข้าขบกัด บางครั้งก็พากันมาให้ขี่เชื่อง ๆ เหมือนลูกแมว ครั้นกำหนดสติวางเฉย นิมิตก็หายไป แต่ถ้าเผลอสติก็กลับมารบกวนใหม่ บางทีนิมิตเห็นวัวควายและเป็ดไก่ที่เคยฆ่า เข้ามา

จิกทิ้ง รุมตี ขวิด เหยียบ ดิ้นบนตักบ้าง หรือเห็นสัตว์เหล่านั้นอยู่ห่าง ๆ แต่เลือดโทรมกายมารุมล้อมขอความเมตตาบ้าง ถ้าแผ่เมตตาก็หายไปเป็นพัก ๆ แล้วก็กลับมารบกวนใหม่ ทำให้ใจเศร้าหมอง (ขณะอยู่ในสมาธิรู้สึกเฉย ๆ) บางครั้งนิมิตเห็นตนเองในอดีตชาติ ว่าเคยเกิดที่ใดบ้าง (มีทั้งถูกต้องตามความเป็นจริง และคลาดเคลื่อนปนกันไป) แล้วกระดูกตนเองที่เกิดในชาติภพต่าง ๆ เหล่านั้น ก็เข้ามารวมกันเป็นกองสูงยิ่งกว่าภูเขา ซึ่งก็เป็นนิมิตที่ดีสำหรับเตือนใจไม่ให้ประมาท แต่ถ้าคุมสติไม่อยู่ บางคนอาจตกใจกลัวจนเสียสติก็มี

ครั้งหนึ่ง ขณะที่กำลังนั่งสมาธิ จิตกำลังสว่างไสว ก็นิมิตเห็นเป็นหญิงสาวผู้หนึ่ง สวยมากมายืนอยู่ต่อหน้าห่างกันแค่เอื้อมถึง ไม่เคยเห็นใครในโลกสวยเท่าผู้หญิงคนนี้เลย แต่เนื่องจากกำลังอยู่ในสมาธิ จึงรู้สึกเพียงแต่ว่า เป็นผู้หญิงคนหนึ่งและไม่สนใจ ยิ่งไม่สนใจเธอยิ่งมีจริตมายามากขึ้น ถอดเสื้อผ้าทิ้งหมด ผู้เขียนก็ยังเป็นอุเบกขาวางเฉยอยู่นั่นเอง ครั้นเฉยหนักเข้า หญิงผู้นั้นก็แก่ลง ๆ อย่างรวดเร็ว เสมือนดอกกุหลาบแรกแย้มที่ถูกไฟลน กลายเป็นหญิงชราที่มีแต่หนังหุ้มกระดูก

ยืนร้องครวญครางดิ้นไปมา แล้วเนื้อหนังของเธอก็ล่อนหลุดลงไปกองบนพื้น เหลือแต่โครงกระดูกสีมอ ๆ คล้ายกับเพิ่งเขี่ยออกมาจากเชิงตะกอน กำลังจะเปล่งอุทานว่า "เราชนะแล้ว เราเห็นแล้วซึ่งความไม่เที่ยง สัตว์โลกทั้งหลายถึงสวยงามปานใด ก็ต้องแห้งเหี่ยวไปดังดอกกุหลาบลนไฟฉะนั้น เห็นแล้วซึ่งความทุกข์ว่าต้องแก่เฒ่ายักแย่ยักยัน และเห็นแล้วซึ่งความไม่มีสาระอันใดในชีวิต ในที่สุดก็เหลือแต่กระดูกสีมอ ๆ ไว้ถมดิน" ทันใดนั้น นิ้วทั้งห้าในมือขวาของโครงกระดูกก็กลับเกร็งแข็งทื่อเหมือน กรงเล็บเหยี่ยว ฉกเข้ามาเต็มแรงที่ใบ-หน้า หมายเอานัยน์ตาทั้งสองข้างเป็นเป้า ถึงอย่างนั้นผู้เขียนก็ยังไม่สะดุ้งกลัว รู้สึกเฉย ๆ แต่ก็ไม่ยอมลืมตา นั่งสมาธิต่อไปด้วยความสงบเยือกเย็น ครั้นนิมิตที่รบกวนหายไปหมดแล้ว สมาธิก็ดีอย่างประหลาด ทั้งที่หลับตาแต่ก็เห็นสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเหมือนกับลืมตา เห็นอยู่เช่นนี้ 2–3 ชั่วโมง ความสว่างเหล่านั้นจึงหายไป นับว่าวันนั้นเป็นวันที่สมาธิดีที่สุดในรอบปีจริงอยู่ เมื่อขณะนั่งสมาธิก็รู้สึกเฉย ๆ ต่อนิมิตเหล่านั้น แต่เมื่อออกจากสมาธินั่งอยู่ในถ้ำตามลำพังมืด ๆ มักจะรู้สึกหวาด ๆ ว่า

มีใครคนหนึ่งจ้องจะควักลูกนัยน์ตา กว่าจะหายหวาดระแวงก็ประมาณหนึ่งปี

นิมิตต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ เป็นเพียงส่วนย่อยที่ผู้ฝึกแบบฤาษีชีไพรมักจะต้องผ่าน]

อย่างไรก็ตาม ไม่ได้หมายความว่า การฝึกสมาธิแบบนอกศาสนาพุทธ จะไร้ประโยชน์เสียเลยทีเดียว เพราะสามารถเป็นอุปการะต่อการเจริญสมาธิในพุทธศาสนาได้เช่นกัน ตัวอย่างเช่นพระภิกษุปัญจวัคคีย์ ที่สามารถมีดวงตาเห็นธรรมทันทีที่พระพุทธเจ้าเทศน์จบ ก็เพราะมีพื้นฐานสมาธิแบบนี้มาก่อน ครั้นเมื่อได้ฟังเทศนาก็เปลี่ยนฐานที่ตั้งจิตมาไว้ภายในตัว ทำสมาธิชนิดสัมมาสมาธิได้ทันที ดังนั้นการฝึกสมาธิแบบนอกศาสนาอุปมาก็เสมือนกับ ช่างไม้ ตอก ตะปู บนเศษไม้ ที่แขวน ไว้กลางอากาศ ทุกครั้ง ที่ช่างไม้ กระหน่ำฆ้อนลงไปเศษไม้ จะแกว่งหนีตอกไปร้อยทีตะปูก็ยังไม่จมเนื้อไม้ ได้แต่ข่วนเป็นรอย ๆ

ส่วนนาย ข เนื่องจากตั้งจิตไว้ถูกที่แต่เริ่มแรก พอเห็นนิมิต วงกลมน้ำ เกิดขึ้นในตัวเพียงไม่นาน วงกลมนั้นก็จะนิ่งที่กลางกาย ไม่หายไปไหน ยิ่งเพ่งเข้าไปทำใจให้หยุด สักครู่

วงกลมน้ำ ก็หายไป เพราะเป็นเพียงของสมมุติภายนอก แต่เกิด ดวงกลม ใหม่ขึ้นมาแทนที่ เรียก **ปฐมมรรค** และธรรมทั้งหลาย หมดตู้พระไตรปิฎกก็จะปรากฏขึ้นให้รู้เห็นตามความเป็นจริงจากกลางดวงปฐมมรรคนั้น นาย ข จะไม่ประสบกับนิมิตลวงดังเช่นนาย ก เพราะการเห็นของนาย ข นั้นเป็นการเห็นรอบตัว คือเห็นทั้งด้านซ้าย ด้านขวา ด้านหน้า ด้านหลัง ด้านล่าง ด้านบน พร้อม ๆ ในเวลาเดียวกัน และเห็นเสมือนเอาตัวเข้าไปด้วย มิใช่มองไกล ๆ การเห็นชนิดนี้เป็นเรื่องเฉพาะตัว คือเป็นปัจจัตตัง อธิบายไม่ได้ ยกเว้นแต่จะไปเห็นเอง การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา **จึงอุปมาเสมือนกับช่างไม้** ตอกตะปูทะลุเนื้อไม้ซึ่งวางอยู่บนพื้นแข็งแรง ทุกครั้งที่กระหน่ำฆ้อนลงไป ตะปูก็ยิ่งปักจม ดังนั้น การฝึกสมาธิของนาย ข จึงมีอุปสรรคน้อย แต่เกิดปัญญามาก ส่วนนาย ก ถ้าต้องการปฏิบัติธรรมทำความสงบใจให้รุดหน้าบ้างก็ไม่ยากจนเกินไป เพียงแต่เปลี่ยนฐานที่ตั้งจิตมาไว้ ที่กลางกายก็ใช้ได้ แต่เป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งว่า ส่วนมากผู้ที่ฝึกสมาธิแบบนอกศาสนาพุทธ มักจะเกิดทิฐิเหนียวแน่น ไม่ยอม

เปลี่ยนฐานที่ตั้งจิต ยึดถือว่าการฝึกของตนเองวิเศษแล้ว ถูกต้องแล้ว ดังเรื่องราวที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า แต่ละครั้งที่พระพุทธองค์เสด็จไปโปรดพวกเดียรถีย์ พวกชฎิล พระองค์จะต้องเสียเวลาไม่ใช่น้อยในการกำจัดทิฐิเดิมของพวกเหล่านี้

สรุป :– สัมมาสมาธิ หรือ สมาธิ ใน พระพุทธศาสนา หมายถึงการยังกุศลจิตให้เกิดขึ้นด้วยการน้อมจิตตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกาย แล้วประคองรักษาจิตไว้ในอารมณ์นั้นอารมณ์เดียว เมื่อทำได้ดังนี้ จิตย่อมสะอาด สงบ สว่าง ว่องไว และมีอานุภาพมาก

สมาธิของพวกนอกศาสนา หรือของพวกฤาษีชีไพร หมายถึงการยังกุศลจิตให้เกิดขึ้น ด้วยการประครองรักษาจิตไว้ในอารมณ์นั้นอารมณ์เดียว โดยไม่คำนึงว่าจะตั้งจิตไว้ ณ ที่ใด

มิจฉาสมาธิ คือ สมาธิที่ประกอบด้วย อกุศลจิต

อานุภาพ

ถ้าฝึกสมาธิแล้วเกิดประโยชน์อะไรบ้าง หรือเป็นเพียงนั่งหลับตาธรรมดา ๆ?

โปรดอย่าเข้าใจผิด ประโยชน์จากการฝึกสมาธินั้นมหาศาล มีมากจนบรรยายไม่รู้จบ จะยกมาชี้แจงบ้างพอเป็นแนวทางเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่านั้น

ประโยชน์ประการแรกของการฝึกสมาธิ คือ ทำให้เกิดความสุขทันตาเห็น ทุกลมหายใจของมนุษย์ ต่างพะวงอยู่แต่เรื่องนอกกาย เช่น ห่วงบุตรบ้าง ห่วงลูกสาวชาวบ้านที่มาเป็นภรรยาตนบ้าง ห่วงงานบ้าง ฯลฯ ถ้าห่วงสิ่งใดก็ต้องเป็นภาระต่อสิ่งนั้น ทางพระเรียกว่า แบก เมื่อแบกทีละชิ้นสองชิ้นต่อไปไม่ช้าก็ แบก โลก ทั้งโลก โดย ไม่รู้ตัว ครั้นเหนื่อยเข้าก็ร้องว่า "หนัก ๆ ๆ........ช่วยด้วย ๆ ๆ........" แต่พอสอนให้วางก็ไม่เชื่อคงยึดสัมภาระเหล่านั้นไว้แน่นทนแบกต่อไป แล้วก็ร้องต่อไป บางคนแบกลูกมากถึง 8 คน ยากจนเลี้ยงไม่ไหวร้องหาผู้อุปการะทางหนังสือพิมพ์ ร้องไปร้องมาไม่นาน ก็ได้ลูกครบ 10 คน

ถ้าน้อมเอาใจไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายได้เมื่อใด ใจก็จะหยุด เมื่อใจหยุดมือก็ปล่อย สัมภาระต่าง ๆที่ทนแบกก็ไม่ถูกอะไรยึดไว้ต่อไปอีก มันจะหล่นไปเองโดยอัตโนมัติ ทำให้เบากายเบาใจได้รับความสุขพอสมควร เหล่านี้ล้วนเป็นอานุภาพทันตาเห็นที่หาจากที่อื่นไม่ได้ นอกจากการฝึกสมาธิ

ประโยชน์ประการที่สอง คือ ทำให้รู้เห็นสภาพต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ความบกพร่องทางสรีระบางอย่างทำให้มนุษย์สามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆตัวตามสภาพความเป็นจริงได้ยาก บางคนต้องตรองอยู่นาน บางคนตรองชั่วครู่หนึ่ง จึงได้เข้าใจตามความเป็นจริง ข้อบกพร่องที่เห็นชัด ๆ คือ นัยน์ตา นัยน์ตานั้นจะเห็นเฉพาะสิ่งที่อยู่ห่างพอสมควร ถ้าใกล้เกินไป เช่น ขนตา เปลือกตา หรือ ขนคิ้ว เส้นผมของตนเองก็มองไม่เห็นและถ้าไกลเกินไปก็ไม่เห็นอีกเช่นกัน เหตุนี้จึงไม่มีใครเห็นเลยว่าดวงใจอันกลับกลอกของตนเองและพระนิพานนั้น อยู่ที่ไหนและรูปร่างเป็นอย่างไร

เมื่อพึ่งนัยน์ตามากนักก็ไม่ได้ ก็จงอย่าใช้นัยน์ตาให้เกินขอบเขต ตราบใดที่ยังจ้องมองไปแต่ข้างหน้า แล้วไม่หันมา

พิจารณาข้างหลังบ้าง ตราบนั้นปัญญาอันเฉียบแหลมแท้จริงก็จะถูกนำออกมาใช้ได้เพียงผิวเผิน คือ มีปัญญาแค่ที่เห็น ปัญญาส่วนนี้เป็นปัญญาที่หลงเล็ดลอดออกมาเพียงเล็กน้อยทางเบ้าตาเท่านั้น แต่ปัญญาส่วนใหญ่ได้ถูกเนื้อหนังทั่วร่างกาย ตลอดจนกระโหลกศีรษะห่อหุ้ม หมักหมม เก็บไว้ภายในทั้งสิ้น อุปมาเสมือนเพชรน้ำเอก ที่ถูกหญิงชราห่อด้วยผ้าขี้ริ้วขาดรุ่งริ่ง ๆ ๆ แล้วเก็บซุกไว้ใต้เตียงที่แสนจะรกรุงรัง ย่อมมีโอกาสทอรัศมีอันเฉิดฉายได้ยากเต็มที

ส่วนผู้ที่อบรมใจมาดีแล้ว แม้หลับตาก็สามารถเห็นดวงใจของตนเอง ดังนั้นดวงใจของเขาจึงไม่กลับกลอก ปัญญาจึงไม่ถูกปล่อยให้เล็ดลอด รั่วไหล ไปทางหู ทางตา ฯลฯ แต่ได้รวมเก็บไว้ในดวงใจ ก่อให้เกิดความสว่างไสวภายในอย่างไม่มีประมาณ ที่เรียกว่า วิปัสสนาญาณ ความสว่างนี้เกินกำลังที่เนื้อหนังมังสา ตลอดจนกระโหลกศีรษะจะปิดบังไว้ได้ ทำให้รู้เห็นสภาพต่าง ๆ ได้ถูกต้องตามความเป็นจริงทุกประการ อุปมาเสมือนภูเขาสูงเสียดฟ้า ถึงจะรายรอบเป็นอาณาทั้งสิบทิศย่อมไม่สามารถบดบังแสงอาทิตย์ ให้มืดมิดตลอดโลกได้ฉันนั้น

ประโยชน์ประการที่สาม คือ มีความสามารถพิเศษเหนือมนุษย์ ถ้าเราไม่แบกโลก โลกก็จะไม่ทับเรา และเราก็ไม่ต้องหนักทั้งกายทั้งใจ เมื่อกายเบาใจเบากว่าผู้อื่น ก็ย่อมมีโอกาสทำความดีได้มากกว่าผู้อื่นเป็นธรรมดา เสมือนม้าอาชาไนยฝีเท้าจัด ถ้าสลัดสัมภาระที่อยู่บนหลังทิ้งได้เมื่อใด ย่อมควบขับว่องไวและไปได้ไกลกว่าม้าทั้งหลาย ฉันนั้น สัมภาระที่มนุษย์บรรทุกนั้น ไม่มีอะไรหนักเกินไปกว่าเรื่อง กิน กาม เกียรติ และ กลัวตาย การทำสมาธิทำความสงบใจ จะช่วยให้เกิดปัญญาเห็นโทษของสิ่งดังกล่าวนั้น ทำให้ลดสัมภาระเหล่านั้นลงได้ แม้จะไม่ถึงกับทำให้หมดสิ้น แต่ก็ทำให้เบาบางไปมาก ความสามารถพิเศษจึงเกิดขึ้นเป็นเงาตามตัว ดังเช่นม้าอาชาไนยที่ไม่มีสัมภาระนั้น

เมื่อสิ้นสงครามโลกครั้งที่สองใหม่ ๆ บริเวณรอบ ๆ วัดสร้อยทองยังเป็นสวนผลไม้สงบร่มรื่น แต่ในฤดูแล้ง ชาวสวนต้องเดือดร้อนเกือบทุกปี เพราะเหตุว่าต้นไม้ขาดน้ำตายครั้งละมาก ๆ แต่มีแพทย์แผนโบราณผู้หนึ่ง ชื่อว่า หมอช้อย ซึ่งสร้างบ้านเรือนทำสวนอยู่แถววัดสร้อยทองเช่นกัน แต่แกกลับไม่เคยเดือดร้อนเลย คราวไหนน้ำเข้าไปไม่ถึงสวนของแก แกก็ยัง

สามารถทำน้ำให้ไหลเข้ามารวมในสวนของแกได้ หมอช้อยนี้ถึงแม้จะยังบริโภคกาม มีลูกมีเมียเหมือนชาวบ้านทั่วไป แต่แกก็ฝึกฝนตนเองจนสามารถทำสมาธิด้วยการเพ่งกสิณน้ำ เมื่อหมอช้อยเพ่งกสิณไม่นานนัก น้ำซึ่งมีอยู่เพียงเล็กน้อยติดก้นคลองตามที่ต่าง ๆ ก็ไหลเข้ามารวมในสวนของแก ทำให้ผลหมากรากไม้ในสวนของแกไม่ล้มตายเหมือนของคนอื่น มีอยู่วันหนึ่งหมอช้อยได้ทราบกิตติศัพท์ของหลวงพ่อวัดปากน้ำ ว่าสำเร็จอภิญญา มีฤทธิ์มาก ก็คิดจะพิสูจน์ความจริง จึงชวนเพื่อนบ้านหลายคนไปวัดปากน้ำ ครั้นพอไปถึงวัด ยังไม่ทันจะพูดอะไรกับหลวงพ่อ ๆ ก็กวักมือเรียกให้เข้าไปใกล้ ๆ

เกณฑ์เมฆบังตะวันที่ซิ แดดมันจะแจ๋ไป หลวงพ่อสั่งทำให้หมอช้อยตกใจ เพราะเพิ่งพบกันครั้งแรก ยังไม่ทันทราบชื่อเสียงเรียงนามเลย หลวงพ่อก็ยังทราบวาระจิตเสียแล้ว หมอช้อยจึงรีบนั่งขัดสมาธิหลับตานิ่ง

10 นาทีต่อมา ฟ้าก็เริ่มพยับ เมฆก็เริ่มตั้งเค้าดำมืดทั้งสี่ทิศ ลมเริ่มพัดแรง อากาศเริ่มเย็นลง และฝนทำท่าจะตกทั้งที่ไม่มีเค้าฝนมาก่อน

แทนที่หลวงพ่อจะชม ท่านกลับว่า "เอ็งมันโง่ ฝึกกสิณมาจนจะแก่ตาย ยังหลงเอาจิตไปตั้งบนท้องฟ้า แล้วจะกลั่นเมฆให้สะอาดอย่างไรกัน เมฆดำ ๆ มันเมฆมาร ขืนปล่อยให้ตกพายุก็พัดบ้านเรือนพัง ฟ้าจะผ่าตายเสียก่อน ฌานแบบนี้มันชานอ้อยชานหมาก เอาไปทิ้งกระโถนเถอะไป๊"

หมอช้อยหยุดเพ่งกสิณ เพราะทั้งหมดที่หลวงพ่อพูด คือปัญหาที่คั่งค้างอยู่ในใจมานานแล้ว จึงหมดมานะทิฐิ คลานเข้าไปกราบที่ตักหลวงพ่อ ที่คิดว่าจะมาลองดีหลวงพ่อ เลยกลายเป็นว่า มาขอเป็นลูกศิษย์

"เอากสิณไปตั้งไว้ในท้อง ตรงกลางกั๊กเหนือสะดือขึ้นมา 2 นิ้วซิ" หลวงพ่อสั่ง หมอช้อยจึงเพ่งกสิณอีกครั้ง สักครู่ก็อุทานว่า

"สว่างกว่าดวงอาทิตย์อีกครับ หลวงพ่อ"

"หยุดในหยุดเข้าไป ตรงกลางของกสิณ อย่าถอยกลับนะเดี๋ยวก็ถึงธรรมกาย" หลวงพ่อสั่งต่อ

ท่ามกลางความเงียบของประชาชน ที่มาชุมนุมกันอยู่เกือบครึ่งพัน ต่างคนต่างอยากรู้อยากเห็น อยากฟังว่าหลวงพ่อ

จะสั่งอย่างไรต่อไป และอะไรจะเกิดขึ้น ฝนก็ทำท่าจะตก เสียงหมอช้อยบอกว่า "มีแต่พระพุทธทั้งนั้นครับ"

"พระพุทธนั้นแหละธรรมกาย อาราธนาท่านกลั้นเมฆกลั้นฝนให้ด้วย" หลวงพ่อสั่ง

สิบนาทีต่อมา เมฆที่ดำทมึนก้อนมหึมาเหล่านั้น ก็ค่อย ๆ สลายตัวเป็นปุยเล็ก ๆ สีขาว แทนที่จะหนักอึ้งเหมือนก่อนกลับเบาเหมือนขนนกสีขาวลอยพ่องเต็มท้องฟ้า อากาศเริ่มแจ่มใส แสงแดดที่ร้อนอ้าวเป็นกรดเริ่มทอนตัวลง เค้าพายุหายไป มีแต่สายลมเย็นพัดมาเบา ๆ แล้วฝนของพระก็ตกบาง ๆ เป็นละออง เหมือนกับจะประพรมเพื่อดับเข็ญแก่สัตว์โลกผู้ยาก

เหล่านี้คือส่วนหนึ่งของความสามารถพิเศษ ซึ่งเรียกว่า อภิญญา อันเป็นผลจากการทำสมาธิ

ประโยชน์ประการที่สี่ คือ มีภพอันวิเศษเป็นที่อยู่ ภพหรือโลกที่มนุษย์อาศัยนั้น ในทางศาสนาเรียกว่า กามภพ หรือโลกที่เป็นที่อยู่อาศัยของผู้ที่ยังบริโภคกาม ที่ได้ชื่อเช่นนี้ เพราะ สัตว์ทุกชนิดที่อยู่ อาศัยในโลก ส่วนมากยัง หลงยินดี อยู่แต่ในเรื่องผัว ๆ เมีย ๆ ห่วงเรื่องการเสพย์กามเป็นกำลัง

ทำให้ได้รับความทุกข์มาก และมีความสุขน้อยกว่าที่ควร แต่สัตว์โลกก็ยังหลงยินดีในความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ได้รับนั้น เพราะเข้าใจว่าเป็นความสุขที่สุดแล้ว ดังนั้นถ้ามีผู้ใดตักเตือนให้ละกามจึงไม่รับฟัง และถึงกับขัดเคืองก็มี อุปมาเสมือนตัวหนอนที่อยู่ในส้วม ฉะนั้น

(มีเรื่องเล่าว่า เทวดาตนหนึ่งสงสารหนอนที่อาศัยกินอุจจาระอยู่ในส้วม จึงชักชวนให้หนอนนั้นออกจากส้วมไปเป็นเทวดาด้วยกัน เพราะเป็นเทวดามีความสุขกว่าเป็นหนอนมากนัก ปรารถนาสิ่งใดเพียงแต่นึกก็จะได้ตามต้องการ นึกถึงเสื้อผ้าก็ได้เสื้อผ้าทิพย์ นึกถึงอาหารก็ได้อาหารทิพย์สมใจ ฯลฯ ฝ่ายหนอนเมื่อได้ยินดังนั้นจึงหัวเราะเยาะเทวดา แล้วตอบว่าถ้าอย่างนั้นก็ขอเป็นหนอนต่อไปตามเดิมดีกว่า เพราะเป็นหนอนนั้นไม่ต้องเสียเวลานึก อุจจาระก็ย่อมไหลเข้าปากเอง)

ผู้ที่ฝึกสมาธิถึงแม้ยังต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ ยังมีครอบครัว แต่ก็ยังมีเวลาปลดโลกออกจากบ่าได้ชั่วคราว ดังนั้นถึงแม้จะอยู่ในโลกนี้ แต่ก็เหมือนกับอยู่คนละโลก เพราะเป็นโลกที่ได้รับการพักผ่อนบ้างแล้ว ครั้นเมื่อยามสิ้นชีวิตก็ละโลกไป

อย่างสะดวกสบาย ไม่อาลัยยินดีในโลกมนุษย์อันเต็มไปด้วยภาระนี้ ไม่ต้องแบกโลกต่อไปอีก สามารถเข้าสู่ภพที่วิเศษกว่าเป็นการพักผ่อน ส่วนจะดีกว่าอย่างไรนั้น เมื่ออดทนฝึกสมาธิต่อไปย่อมทราบด้วยตนเอง

ประโยชน์ประการที่ห้า คือ สามารถเข้าถึงนิโรธสมาบัติได้ การเข้านิโรธสมาบัติก็คือ การเข้านิพพานทั้งที่ขณะยังมีชีวิตอยู่ ไม่ต้องไปรอเข้าเมื่อตายแล้ว เพราะนิพพานชนิดนี้ซึ่งเรียกว่า **นิพพานเป็น** (ไม่ใช่นิพพานตาย) หรือที่เรียกสอุปาทิเสสนิพพาน นั้น ก็อยู่ในกายมนุษย์ที่ยังเป็น ๆ แต่ที่เรายังไม่สามารถเข้าไปหาความสุขในนิพพานเป็นขณะมีชีวิตอยู่ได้ ก็เพราะยังไม่ได้ฝึกสมาธินั้นเอง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธินั้น มีมากเกินกว่าที่จะบรรยายได้หมด จึงหยิบยกขึ้นมากล่าวเฉพาะเพื่อให้เห็นเพียงเลา ๆ เท่านั้นว่า เป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ ทั้งด้านการงานในชีวิตประจำวัน รวมทั้งชีวิตในภพเบื้องหน้า และที่สำคัญที่สุดคือปราศจากโทษใด ๆ ทั้งสิ้น

3 จอมประสาท

4 ช่องเพดาน

5 ปากช่องลำคอ

เพลาตา ชายขวา

2 เพลาตา หญิงซ้าย

ช่องจมูก ชายขวา

1 ช่องจมูก หญิงซ้าย

ยกจากฐานที่ 6 สูงขึ้น 2 นิ้ว

ศูนย์กลางกายตรงสะดือ

7

6

สะดือ

2

ฐานทัพ

ชาวนาเลี้ยงควายก็ต้องผูกควายกับหลัก ถ้าควายหลุดจากหลักเมื่อใดก็จะขวิดกันเองบ้าง ขวิดต้นไม้บ้าง หรือขวิดแม้กระทั่งเจ้าของบ้าง ถึงคราวจะใช้งานมันก็หนีเตลิดไป ชาวเรือก็ต้องผูกเรือไว้กับหลัก ถ้าไม่ผูก เรือก็จะลอยไปตามน้ำ ลอยไปลอยมาก็จะถูกเรืออื่นชน แม้ประชาชนก็ต้องมีผู้ปกครองหรือหัวหน้าเป็นหลัก ถ้าไม่มีผู้ปกครองเป็นหลัก หรือหลักไม่ดีก็เกิดการจลาจลวุ่นวาย ดังนั้นหลักสำหรับยึดถือ จึงมีความจำเป็นมากไม่ว่าในกิจกรรมใด

แม้การแสวงหาความสงบใจ ก็ต้องหาหลักให้จิตเกาะเช่นกัน จิตจึงจะยอมสงบ ถ้าจิตไม่มีหลักให้เกาะ ก็จะลอยไปลอยมา ถ้าลอยไกลมากเกินไปก็จะกลายเป็นคนเสียสติ ถ้าลอยอยู่ใกล้ ๆ ก็หลงบ้างลืมบ้าง ถ้าอยู่ในตัวก็เป็นผู้มีสติสมบูรณ์ หลักที่จะให้จิตเกาะมีความสำคัญมาก ฉะนั้นก่อนฝึกสมาธิก็ต้องหาหลักให้จิตเกาะเป็นที่เป็นทางแน่นอนเสียก่อน เรานิยมเรียก

หลักที่ไว้ให้จิตเกาะว่า ฐานที่ตั้งจิตหรือฐานที่สำหรับปราบตนเอง

ฐานที่ตั้งจิตแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ฐานที่ตั้งจิตถาวร กับ ฐานที่ตั้งจิตชั่วคราว ที่ต้องแบ่งเช่นนี้ก็เพื่อความสะดวกของผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ กล่าวคือ

ท่อนไม้เล็ก ๆ ที่ใช้ทำหลักผูกควายชั่วคราว ก็ใช้ผูกได้ครั้งละ 2–3 ตัว เมื่อเสร็จธุระแล้วก็ถอนทิ้ง ส่วนหลักใหญ่ที่ผูกควายได้จำนวนมาก ๆ หลายร้อยหลายพันตัวนั้นไม่ต้องย้าย เพราะเป็นหลักถาวร เรียกว่า คอก หลกถาวรที่ใช้สำหรับผูกเรือเรียกว่า อู่ ลักษณะพิเศษของหลักถาวร คือ ต้องสร้างให้มั่นคง แข็งแรง และไม่โยกย้าย

หลักหรือฐานที่ตั้งจิตชั่วคราว ในการฝึกสมาธิของผู้เริ่มฝึกใหม่ สามารถย้ายไปตามลำดับ มีอยู่ 6 ฐานด้วยกัน คือ :–

ฐานที่ 1 ตรงปากช่องจมูก ถ้าเป็นหญิงก็ตรงปากช่องจมูกซ้าย ถ้าเป็นชายก็ตรงปากช่องจมูกขวา

ฐานที่ 2 ตรงเพลาตา ถ้าเป็นหญิงก็ตรงเพลาตาซ้าย ถ้าเป็นชายก็ตรงเพลาตาขวา

ฐานที่ 3 ในกลางกั๊กศีรษะตรงจอมประสาท ได้ระดับพอดีกับตา แต่อยู่ข้างใน (นึกเอาเส้นด้าย 2 เส้น ขึงให้ตึงจากกึ่งกลางระหว่างหัวตาทั้งสองทะลุท้ายทอย กกหูซ้ายทะลุกกหูขวาตรงจุดตัดคือ กลางกั๊ก)

ฐานที่ 4 ในปากช่องเพดาน บริเวณเหนือลิ้นไก่ ตรงที่รับประทานอาหารแล้วสำลัก

ฐานที่ 5 ในปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก อยู่ตรงกลางช่องคอพอดี

ฐานที่ 6 ตรงกับสะดือแต่อยู่ข้างใน คือกลางลำตัว

ฐานที่ตั้งจิตทั้ง 6 ฐานนี้ เป็นเพียงฐานที่ตั้งจิตได้ชั่วคราว จึงไม่ควรตั้งไว้นานเกินไป จนกระทั่งกลายเป็นนิสัย ต้องรีบหาโอกาสเลื่อนไปตั้งไว้ที่ฐานถาวรทันทีที่จิตเริ่มหยุด คือ ตรงฐานที่ 7

ฐานที่ 7 ตรงเหนือฐานที่ 6 ย้อนกลับขึ้นมาข้างบนประมาณ 2 นิ้ว (นึกขึงเส้นด้าย 2 เส้น ขึงให้ตึงจากสะดือทะลุหลัง จากเอวซ้ายทะลุขวาตรงเหนือจุดตัดขึ้นไป 2 นิ้ว คือ ฐานที่ 7)

หมายเหตุ สำหรับผู้ที่ไม่เคยฝึกวิธีอื่น ๆ มาก่อน เพื่อไม่เป็นการยุ่งยาก จะตั้งจิตไว้ตรงฐานที่ 7 ทันทีก็ได้และห้ามเคลื่อนย้ายต่อไปอีก

ทำไมจึงว่า ฐานที่ 7 เป็นฐานที่ตั้งจิตถาวร ทั้งนี้มีเหตุผลอยู่ 2 ประการใหญ่ ๆ ด้วยกัน ที่ต้องตั้งจิตไว้ถาวรตรงฐานที่ 7 นั้นคือ

เหตุผลประการแรก ที่ต้องตั้งจิตไว้ตรงฐานที่ 7 เพราะตรงฐานที่ 7 นี้ เป็นทั้งที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น ของทุก ๆ คน

ก) ที่ว่าเป็นที่เกิดก็เพราะ เมื่อเวลามนุษย์ทุกคนจะเกิดนั้น กายไปเกิดมาเกิดหรือที่เรียกว่า กายสัมภเวสี จะเข้าไปทางช่องจมูกของบิดา ถ้าเป็นชายก็เข้าช่องขวา หญิงก็เข้าช่องซ้าย กายสัมภเวสีเมื่อเข้าไปแล้ว ก็มีการปรับปรุงตัวเองใหม่ให้เหมาะสม และได้ชื่อใหม่ว่า กายทิพย์ กายทิพย์เข้าไปรออยู่ที่ฐานที่ 6 นานวันบ้าง เร็ววันบ้าง เมื่อเกิดการสัมผัสประกอบกิจร่วมกันระหว่างบิดามารดา จนกระทั่งแรงปรารถนาเข้มข้นเข้า ดวงใจของทั้งสามก็จะแนบนิ่งสนิท เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยมีดวงใจ (ไม่ใช่หัวใจ ดวงใจนี้ประ-

กอบด้วย ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ แต่จะไม่อธิบายในที่นี้ กรุณาอดใจปฏิบัติธรรมค้นคว้าเอาเอง) ของบิดาอยู่ข้างบน ของมารดาอยู่ข้างล่าง และของลูกซึ่งยังเป็นกายทิพย์อยู่ตรงกลาง

กายทิพย์ของลูกซึ่งอยู่ตรงฐานที่ 6 ของบิดา จะเข้าศูนย์สลายตัว กลายเป็นดวงกลมโตประมาณไข่แดงของไก่ แล้วถูกดึงดูดให้ลอยขึ้นมาอยู่ตรงฐานที่ 7 ของบิดา โอกาสนี้การดึงดูดจะยิ่งหนักหน่วงรุนแรงยิ่งขึ้น ตามแรงปรารถนาที่ยิ่งเข้มข้นคล้ายกับการตอกตะปู เมื่อความปรารถนาเข้มข้นรุนแรงถึงที่สุด บิดาและมารดาก็ลืมตัวไปกับความเพลิดเพลินนั้นจนตากลับ

เมื่อบิดามารดาเผลอจนตากลับขนาดนั้น ตัวกายทิพย์จะเคลื่อนที่จากบิดา เข้าสู่อู่มดลูกของมารดา ไปตั้งอยู่ตรงกลางต่อมเลือดที่ข้วมดลูก ที่ข้วมดลูกมีทางเดินของระดู คล้ายกับห้วนมมีทางเดินของน้ำนม เมื่อกายทิพย์มาปิดขวางทางเดินของเลือด ระดูก็ขาดไป และกละรูปก็เกิดขึ้น ต่อจากนั้นกละรูปก็เจริญเติบโตเป็นลำดับ ครั้นครบกำหนด 10 เดือน ก็คลอดออกจากครรภ์

ก่อนจะเห็นการเกิดได้ชัดเจนเช่นนี้ ต้องถึง ธรรมกาย จากนั้น จึงศึกษา การเกิด ด้วย ความรู้ยิ่ง ของธรรมกาย อีกทีหนึ่ง จำไว้ว่าท่านจะเป็นอีกผู้หนึ่งที่ได้รู้ ได้เห็นการเกิดเองบ้าง ในไม่ช้านี้ ถ้าไม่ละความเพียรเสียก่อน

ข) ที่ว่าเป็นที่ดับก็เพราะ เมื่อเวลาจะตายนั้น ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ (เมื่อรวมกันเข้าแล้วเราเรียกว่า ดวงใจ) ซึ่งตามปกติมักจะซัดส่ายไปมาเพื่อรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ จะดึงดูดกันเองนิ่งแนบหนักเข้าไปจนหัวต่อที่เชื่อมระหว่าง กายมนุษย์กับกายทิพย์หลุดออกจากกัน คล้าย ๆ ถูกกระชากให้หลุดเจ้าตัวถึงกับสยิว นิ่วหน้า มือไขว่คว้าอากาศ อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วก็ลืมตัว ต่อจากนั้นกายทิพย์ก็จะสลายตัวเข้าศูนย์ กลายเป็นดวงกลมใสขนาดเท่าไข่แดงของไก่ ลอยอยู่ที่ฐานที่ 6 เมื่อดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ ดึงดูดกันเองรุนแรงยิ่งขึ้น ดวงกลมของกายทิพย์ก็ลอยขึ้นมาอยู่ที่ ฐานที่ 7 จากนั้นก็จะถูกดึงดูดให้เคลื่อนย้อนกลับไป ฐานที่ 6 อีกครั้งหนึ่ง แล้วจากดวงกลมของกายทิพย์ ก็กลายเป็นกายทิพย์เดิม ย้อนผ่านฐานต่าง ๆ ออกไปทางช่องจมูก ถ้าเป็นหญิงก็ออกทางช่อง

ซ้าย ชายก็ออกทางช่องขวา แล้วแสวงหาที่เกิดต่อไปในนามของกายสัมภเวสี

ค) ที่ว่าเป็นที่หลับและที่ตื่น เพราะเวลาจะหลับนั้น จิตจะจมอยู่เสมอน้ำเลี้ยง ตรงฐานที่ 7 นี้เอง ถ้าจิตลอยขึ้นมาครึ่งหนึ่งก็จะตื่นทันที แต่ถ้าลอยเหนือระดับเกินครึ่ง จิตก็ฟุ้งซ่านนอนไม่หลับ และถ้าลอยมาก ๆ ก็อาจเสียสติ เป็นโรคประสาทหลอน ตรงกันข้าม ถ้าจมมาก ๆ เจ้าของก็เสียสติ เป็นโรคประสาทซึม

เหตุผลประการที่สอง ตรงฐานที่ 7 นี้เป็นบริเวณที่โลกส่งแรงมาดึงดูดร่างกายของมนุษย์ไว้ มิฉะนั้นแล้วมนุษย์ก็จะหลุดออกไปจากโลก (โลกกลม)

เมื่อทราบแล้วว่าตรงฐานที่ 7 เป็นศูนย์กลางของร่างกาย ต่อไปนี้จึงมีหน้าที่อยู่อย่างเดียวคือ ตั้งสติให้ดี อย่าปล่อยให้เผลอไผล ประคองรักษาจิตของตนไว้ตรงฐานถาวรนี้ ครั้งแรกอาจจะกำหนดสติได้ยาก แต่ไม่ช้าก็จะชำนาญ รู้เท่าทันอารมณ์ ไม่เป็นคนเอาแต่ใจตนเอง ไม่หงุดหงิด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่โลภ ไม่เพ่งโทษผู้อื่น ฯลฯ เพราะอาการที่กำหนดจิตไว้กลางกายก็

เสมือนแมงมุมชักใย ทำเป็นรังใหญ่ แล้วสงบคอยท่าอยู่ท
กลางรังนั้น

(แมงมุมชักใยทำรังเป็นวงกลมหลาย ๆ ชั้น ระหว่างวง
ต่อวงมีสายระโยงระยางเชื่อมต่อกัน คล้ายเส้นรัศมีวงกลม เพื่อ
เป็นร่างแหดักเหยื่อ เมื่อทำรังเสร็จแล้วแมงมุมจะไม่วิ่งเพ่นพ่าน
เพราะเหนื่อยเปล่า และจะทำให้เหยื่อตกใจเตลิดไป มันจะคอย
ทีนิ่ง ๆ อยู่กลางรัง เมื่อเหยื่อเข้ามาติดมันก็จะรู้ได้ทันที)

ซ้อมรบ

ทหารดี คือ ทหารที่มีวินัย อยู่ในคำสั่งของผู้บังคับบัญชา กล้าหาญ และตั้งใจฝึกซ้อม บัดนี้ท่านก้าวเข้ามาเป็นทหารในกองทัพธรรมแล้ว ผลดีที่จะได้จากการปฏิบัติธรรม ผลเสียของการปล่อยปละละเลยชีวิตไปวันหนึ่ง ๆ และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในการทำสมาธิ ก็ได้ศึกษาพอสมควรแล้วจึงถึงเวลาทำการฝึกซ้อมหาความชำนาญตั้งแต่บัดนี้

การฝึกสมาธิเบื้องต้น ให้ฝึกสมาธิในท่านั่งจนกว่าจะชำนาญ ต่อจากนั้นจึงเปลี่ยนไปฝึกสมาธิในท่าอื่น ๆ อีก การนั่งทำสมาธิจะนั่งอยู่ในท่าใดไม่สำคัญ แต่เมื่อนั่งในท่านั้นแล้วต้องสะดวกสบายแก่ร่างกายพอควร จึงจะเกิดสมาธิ เช่น ไม่นั่งยอง ๆ เพราะทำให้เมื่อยเร็ว ไม่นั่งพิงฝา เพราะทำให้เผลอสติง่าย ฯลฯ

ท่านั่งที่เหมาะที่สุดและนิยมกันมาตั้งแต่สมัยก่อนพุทธกาลจนกระทั่งปัจจุบัน เพราะทำให้ไม่เมื่อยเร็ว เผลอสติยาก ร่างกายไม่โยกเอน ช่วยให้หาศูนย์กลางกายได้ง่าย คือ นั่งขัดสมาธิ ให้เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ปลายนิ้วชี้มือขวาจด

กับหัวแม่มือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติมั่นแล้วหลับตาพอปิดสนิท

1. นั่งขัดสมาธิ ท่านั่งขัดสมาธิเป็นท่านั่งที่ทำให้นั่งได้ทนปวดเมื่อยหรือเป็นเหน็บได้ช้า ร่างกายท่อนบนไม่โอนเอนไปมา ทำให้หาศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ได้ง่าย เป็นท่านั่งที่สง่าและสงบ จึงได้ชื่อว่า "สมาธิบัลลังก์" อีกประการหนึ่ง เป็นท่านั่งที่ช่วยให้ลำไส้และกระเพาะย่อยอาหารได้สะดวกที่สุด ส่วนเท้าขวาหรือเท้าซ้าย ข้างไหนจะอยู่ข้างล่างหรือข้างบนนั้นไม่สำคัญ ถ้านั่งขัดสมาธินาน ๆ รู้สึกเมื่อยขบมาก อาจเปลี่ยนเป็นนั่งพับเพียบบ้างเป็นบางครั้งบางคราวก็ได้ แต่อย่านั่งพิงฝา

2. มือขวาทับมือซ้าย ปลายนิ้วชี้ขวาจดกับหัวแม่มือซ้าย ถ้าปลายนิ้วชี้ขวาจดพอดีกับหัวแม่มือซ้าย จะเกิดประโยชน์อย่างอัศจรรย์ คือ

ก. อกจะผาย ไหล่ไม่ห่อ คอไม่ตก และหายใจได้สะดวกไม่ติดขัดช่วยให้กายตั้งตรง นั่งได้ทน ไม่ปวดเมื่อย

ข. เป็นนาฬิกาปลุกไปในตัว กล่าวคือ ถ้าเผลอเพ่งจิตเบาไป จะพาให้ง่วงเคลิ้มโดยไม่รู้ตัว แต่ปลายนิ้วทั้งสองจะ

เลื่อนมายันกันโดยอัตโนมัติ ทำให้ได้สติเร็ว ไม่ถึงกับหลับ จะได้หาวิธีแก้ง่วงทันท่วงที

3. ตั้งกายตรง สัตว์ทั้งหลาย เว้นจากมนุษย์แล้วได้ชื่อว่า เดียรัจฉาน ซึ่งแปลว่าผู้มีลำตัวไปตามขวาง ที่สัตว์ได้ชื่อเช่นนี้เพราะ สัตว์เหล่านั้นเคลื่อนที่ด้วยอาการทอดกายลงให้ขนานไปกับพื้นดิน ไม่ตั้งตรงเช่นกับคน แม้แต่ลิงซึ่งรูปร่างคล้ายกับคนมาก บางครั้งก็เดิน 2 เท้าได้คล้ายคน แต่ส่วนมากแล้วมันก็ยังชอบเดิน 4 เท้า ให้อกขนานไปกับพื้นดิน ลิงจึงถูกจัดอยู่ในพวกเดียรัจฉานอีกเช่นกัน สัตว์เดียรัจฉานเหล่านี้ถึงแม้ว่าจะฉลาดเฉลียวปานใด และคนทุพพลภาพหลังโกงจนเกินไปก็ฝึก สัมมาสมาธิ ได้ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะลำตัวทอดไปตามขวาง ทำให้หาศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ได้ยาก

สัตว์บางชนิด เช่น นาค ครุฑ กินรี ฯลฯ ถึงแม้จะแปลงเป็นคนและฝึกสมาธิแบบฤาษีชีไพรได้ แต่ธาตุแท้ดั้งเดิมของมันก็ยังมีกายไปตามขวาง ทำให้ไม่สามารถหาฐานที่ 7 พบเช่นกัน จึงหมดโอกาสจะฝึก สัมมาสมาธิ ดังนั้นถึงสัตว์เหล่านั้นจะ

แปลงเป็นคนได้ ทางศาสนาก็ไม่ยอมให้บวชเป็นภิกษุ เพราะไม่อาจบรรลุมรรคผลนิพพาน

เมื่อได้เกิดเป็นคน มีกายที่ตั้งตรงอยู่แล้ว มีโอกาสหาศูนย์กลางกายได้ง่าย หาทางไปนิพพานได้เร็ว ก็ควรจะฉวยโอกาสรีบปฏิบัติธรรม ไม่ควรทำความลำบากให้แก่ตัว คือนั่งหลังงอยืนหลังโกง ก้มกาย เลียนแบบสัตว์ ต้องนั่งยืดกายให้ตัวตรง จนหน้าตัดของกระดูกสันหลังทุก ๆ ข้อจดกันสนิท เต็มหน้าตัดของมัน ประโยชน์จากการตั้งกายตรง คือ

ก. ช่วยให้การโคจรของโลหิต และ ลมหายใจไม่ติดขัด

ข. ทำให้นั่งได้ทน ไม่ปวดเมื่อย

ค. หาศูนย์กลางกาย ฐานที่ 7 ได้ง่าย

4. ดำรงสติมั่น ตั้งแต่ทหารเลว พลเดินเท้า ไปจนถึงแม่ทัพผู้บัญชาการรบ ต่างก็มีความสำคัญแก่กองทัพด้วยกันทั้งสิ้น แต่ที่สำคัญที่สุด คือ แม่ทัพผู้บัญชาการรบ ถ้าแม่ทัพเป็นผู้มีปัญญาเฉียบแหลม ฝีมือเข้มแข็งแล้ว เป็นอันมั่นใจได้ว่าต้องชนะ สติ คือ แม่ทัพใหญ่ในการสู้รบกับกิเลส สติ คือ

หัวใจของการฝึกสมาธิ ความมุ่งหมายประการสำคัญที่สุดของการฝึกสมาธิ ก็คือต้องการให้เป็นผู้มีสติ ถ้าผู้ใดขาดสติหรือสติฟั่นเฟือน ก็ไม่สามารถฝึกสมาธิได้

ในขณะที่นั่งสมาธิ จะต้องกำหนดสติ ระลึกตัวอยู่ตลอดเวลา อย่าให้เผลอ ต้องกำหนดระลึกถึงบริกรรมนิมิต คือ ระลึกถึงกสิณ และระลึกถึงบริกรรมภาวนาที่ใช้ประคองใจอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้บริกรรมทั้งสองนี้พรากจากกันได้ สำหรับคำว่า สติ ในที่นี้ เป็นเพียงการกำหนดล้วน ๆ ไม่เกี่ยวกับความรู้หรือการพิจารณาใด ๆ

การฝึกสมาธิเบื้องต้น

ต่อนี้ไปให้ทดลองฝึกซ้อมควบคุมใจตนเอง ให้อยู่ในความสงบ ด้วยการทำสมาธิในพุทธศาสนา ตามแนววิชาธรรมกาย

- สำรวมใจ ระลึกถึงบุญกุศลที่เคยทำมาดีแล้วตลอดชีวิต เพื่อยังความชุ่มชื่นให้แก่จิต สิ่งใดถ้ากระทำ ถ้าเห็น ถ้าได้ยิน ถ้าระลึกถึง แล้วก่อความไม่สบายใจควรเว้นเสีย

- กราบบูชาพระรัตนตรัยหน้าที่บูชาพระ สมาทานศีลห้า (หรือศีลแปด ศีลสิบ ตามกำลังศรัทธา) ตั้งใจรักษาให้มั่น
- นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ขวาจดหัวแม่มือซ้าย ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น วางธุรกิจอย่างอื่นชั่วคราว
- กำหนดเครื่องหมาย ให้ใสเหมือนเพชรลูกที่เจียรนัยเป็นดวงกลม ๆ ไม่มีตำหนิ สีขาวใส เย็นตาเย็นใจ ขนาดประมาณเท่าดวงตาดำ นี้เรียกว่าบริกรรมนิมิต
- หลับตาพอปิดสนิท แต่ไม่ถึงกับบีบกล้ามเนื้อตา บริกรรมภาวนาในใจ เป็นพุทธานุสติว่า สัมมาอะระหัง พร้อมกับบริกรรมนิมิตนึกถึงเพชรลูกเป็นดวงใสมาตั้งไว้กลางกายตรงฐานที่ 7 (ดูภาพ) บริกรรมทั้งสองอย่างนี้อย่าให้พรากจากกัน และมีสติเสมอมิได้ขาด

เมื่อนิมิตเป็นดวงแก้วใสเกิดขึ้นแล้ว ให้หยุดบริกรรมภาวนา เหลือแต่การกำหนดสติเพ่งอยู่กลางดวงนิมิตประการเดียว ถ้าดวงนิมิตเกิดขึ้นที่อื่น เช่น ตรงหัวตาบ้าง ข้างหน้าบ้าง หน้าท้อง ฯลฯ ให้น้อมเอานิมิตนั้นมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกาย แต่อย่าใช้แรงบังคับ ทำใจให้หยุดในหยุดเข้าไปตรงกลางดวงนิมิตเรื่อยไปไม่ถอยหลังกลับ ดวงนิมิตก็จะสว่างสดใสยิ่งขึ้น จะนึกให้ใหญ่หรือเล็กก็ได้ตามปรารถนา

เมื่อใจหยุดถูกส่วน นิมิตที่เกิดขึ้นจะเห็นได้ชัดเจน มีลักษณะเหมือนดวงแก้วที่เจียรนัยแล้ว ใสสะอาด ไม่มีรอยขีดรอยร้าว สว่างเย็นตาเย็นใจ ขนาดประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ หรืออย่างโตก็ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณหนึ่งคืบ เมื่อใจหยุดในหยุดถูกส่วนเข้า ในที่สุดจะมีรัศมีสว่างรอบดวง สามารถเห็นจุดศูนย์กลางซึ่งมีขนาดเท่าปลายเข็ม ดวงนิมิตนี้คือ ดวงปฐมมรรค ที่ชื่อเช่นนี้เพราะเป็นหนทางเบื้องต้นไปสู่มรรคผลและนิพพาน ฉะนั้นต้องหมั่นประคองรักษาไว้ให้ดี

ข้อควรระวัง

1. อย่าใช้กำลัง คือ ไม่ใช้กำลังใด ๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตาเพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็ว ๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนไหนของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนไปจากศูนย์กลางกายทั้งนั้น

2. อย่าอยากเห็น คือทำใจให้เป็นกลาง ประคองสติมิให้เผลอจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้นอย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิต อุปมาเสมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ ไม่อาจเร่งเวลาได้

3. อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการฝึกเจริญภาวนาตามแนววิชาธรรมกาย อาศัยการเพ่งอาโลกกสิณ คือ กสิณความสว่าง เป็นบาทเบื้องต้น เมื่อเกิดนิมิตเป็น ดวงสว่าง แล้วค่อย เจริญวิปัสสนา ใน ภายหลัง จึงไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่ประการใด

4. ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายที่เดียว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด เช่น ยืนก็ดี เดินก็ดี หรือนั่งก็ดี ห้ามย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนา พร้อมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใส ควบคู่กันตลอดไป

5. นิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายทั้งหมด ถ้านิมิตที่เกิดขึ้นแล้วหายไป ก็ไม่ต้องตามหา ให้ภาวนาประคองใจต่อไปตามปกติ

สำหรับผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา เพียงเพื่อเป็นอาภรณ์ประดับกาย หรือเพื่อเป็นพิธีการชนิดหนึ่ง หรือผู้ที่ต้องการฝึกสมาธิเพียงเพื่อให้เกิดความสบายใจ จะได้เป็นการพักผ่อนหลังจากการปฏิบัติหน้าที่ภาระกิจประจำวัน โดยไม่ปรารถนาจะทำให้ถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ ยังคิดอยู่ว่า การอยู่กับบุตร ภรรยา การมีหน้ามีตาทางโลก การท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏสงสารเป็นสุขกว่าการเข้าพระนิพพาน เสมือนทหารเกณฑ์ที่ไม่คิดจะเอาดีในราชการอีกต่อไปแล้ว การฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่าที่กล่าวมาทั้งหมด ก็พอ

เป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้พอสมควร เมื่อซักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ ไม่ทอดทิ้งจนได้ดวงปฐมมรรคแล้ว ก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรคนั้นไว้ตลอดชีวิต และอย่ากระทำความชั่วอีก ก็เป็นอันมั่นใจได้ว่า ถึงอย่างไรชาตินี้ก็พอมีที่พึ่งที่เกาะที่ดีพอ และเป็นหลักประกันได้ว่าจะไม่ต้องตกนรกแล้ว

ทตฺตชีโว ภิกฺขุ

6 มกราคม 2516

